

На правах рукописи

Старцев Андрей Александрович

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ 12-14 ЛЕТ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Екатеринбург - 2006

Работа выполнена в ГОУ ВПО
«Шадринский государственный педагогический институт»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Прокопенко Виктор Иванович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Рапопорт Леонид Аронович

кандидат педагогических наук, доцент
Никитин Валерий Иванович

Ведущая организация: **ГОУ ВПО «Курганский государственный университет»**

Защита состоится «8» июня 2006г. В10.00 на заседании диссертационного совета Д 212.283.03 при ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет» по адресу: 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26, ауд. 316.

С диссертацией можно ознакомиться в дисс. зале науч. библиотеки ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

Автореферат разослан «__» _____ 2006г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

С.А. Днепров

Общая характеристика работы

Актуальность темы исследования на **социально-педагогическом уровне** определяется противоречием между современными требованиями общества к формированию полноценной гармонично развитой личности, которая способна управлять своими эмоциями, физической силой, добиваться высоких спортивных результатов на международной арене и уровнем использования в современном тренировочном процессе юных спортсменов-самбистов 12-14 лет прогрессивных методик педагогического воздействия - педагогического внушения, которые могут способствовать более эффективной спортивной подготовке, при наименьших психических и физических затратах организма спортсмена.

На **научно-теоретическом уровне** при анализе актуальности обнаруживается несоответствие между целесообразностью использования методов педагогического внушения в тренировочном процессе и отсутствием теоретического обоснования его применения в процессе спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет. Под **педагогическим внушением в спорте** мы понимаем **процесс педагогического воздействия на эмоционально-волевую сферу с целью совершенствования волевых, физических, технических качеств юных самбистов.**

На **научно-методическом уровне** актуальность определяется несоответствием между современными требованиями спорта высших достижений, который предполагает использование современных методик, способных при меньших психических и физических усилиях занимающегося добиваться высоких спортивных результатов и отсутствием научно-практических рекомендаций для тренеров по самбо по использованию в тренировочном процессе, уже на стадии начальной спортивной подготовки юных самбистов, метода прямого педагогического внушения. Под **спортивной подготовкой** мы понимаем, **многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.** Подавляющее большинство исследований по изучению режима нагрузок в самбо, их влияние на организм, а также по методике организации тренировок проводилась на взрослых спортсменах-мужчинах. Практических рекомендаций, особенно касающихся начальной технико-тактической физической подготовки юных самбистов, разработано, на наш взгляд, явно недостаточно.

Одним из малоизученных направлений, как показывает практика спортивной подготовки юных самбистов, является разработка новых доступных методик, повышающих качество подготовки, среди которых система методов педагогического внушения в данном процессе используется слабо.

На основании темы исследования и выявленных **противоречий и несоответствий** сформулирована **проблема** поиска и выбора средств повышения эффективности современного процесса спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет и выявления влияния педагогического внушения в данном процессе.

Актуальность и социальная значимость определили тему исследования: **«Педагогическое внушение как средство повышения эффективности спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет».**

Цель исследования: выявить, определить и обосновать возможность применения педагогического внушения как средства повышения эффективности спортивной подготовки юных самбистов.

Объект исследования: процесс спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет.

Предмет исследования: возможности педагогического внушения как средства повышения эффективности спортивной подготовки юных самбистов.

Исходя из цели и предмета исследования, была выдвинута следующая **гипотеза:**

- возможно, что спортивная подготовка юных самбистов, как многосторонний, целостный, педагогический процесс, направленно воздействующий и обеспечивающий необходимую степень их готовности к спортивным достижениям предполагает использование педагогического внушения сущность которого заключается:

- в мобилизации спортсмена к предстоящей деятельности, максимальной собранности;

- в активизации двигательного анализатора, влияющего на функционирование локомоторных процессов;

- в поддержании, стимулировании спортсмена к целенаправленному проявлению волевых усилий, психофизической адаптации к нагрузкам, сохранению положительного эмоционального состояния;

- в расслаблении и восстановлении нервно-мышечного аппарата, способствующих снижению уровня нервно-психического напряжения;

- использование целенаправленного педагогического внушения в тренировочном процессе, по-видимому, равномерно улучшит все показатели физической подготовленности юных самбистов;

- включение в структуру учебно-тренировочного процесса юных самбистов методов педагогического внушения, вероятно, позволит оптимизировать функциональное состояние организма юного спортсмена – повысит их физическую работоспособность;

- целенаправленное использование педагогического внушения в тренировочном процессе юных самбистов, по-видимому, ускорит автоматизацию технических действий, что существенно может повысить спортивные результаты;

- содержание формул словесного гетеродействия, содержащихся в педагогическом внушении, вероятно должно соответствовать структуре и содержанию учебно-тренировочного занятия, содействовать позитивному психическому состоянию юных самбистов.

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования нами были определены следующие **задачи исследования**:

1. Определить сущность, структуру и содержание понятия «педагогическое внушение» как средства повышения эффективности спортивной подготовки юных самбистов.

2. Выявить педагогические возможности использования целенаправленного педагогического внушения в спортивной подготовке юных самбистов.

3. Обосновать эффективность применения педагогического внушения в процессе спортивной подготовки юных самбистов.

Теоретико-методологической основой исследования явились положения системного подхода к анализу сложных природных биологических и социальных явлений (П.К. Анохин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Н.Н. Моисеев, Н.А. Фомин); научные труды в области физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин, В.К. Маруш, В.В. Ким, Л.М. Куликов, В.Н. Платонов, В.И. Прокопенко, Л.А. Рапопорт, С.А. Днепров); теории юношеского спорта (В.П. Филин); фундаментальные научные труды: рефлекторная теория И.М. Сеченова, И.П. Павлова; учение о доминанте А.А. Ухтомского; теория функциональных систем П.К. Анохина, теория речи С.Л. Рубинштейна, теория установки Д.Н. Узнадзе, общая теория внушения В.М. Бехтерева.

При этом использовались понятия, положения и концепции Р.А. Пилюяна, В.М. Игуменова, Г.С. Туманяна, В.С. Карлун; опыт многолетней технико-тактической подготовки самбистов (Ю.А. Шахмурадов, Н.М. Викун, И.И. Алиханов); функциональная система управления подготовкой спортсменов в единоборствах (А.А. Новиков, К.Б. Мухашин, Я.К. Коблев); технико-тактическая модель самбиста и методология его многолетней подготовки (Ю.А. Шулика, Г.С. Туманян, А.Г. Ширяев).

Методы исследования. Для достижения поставленной цели и проверки исходного предположения, нами использовались следующие методы исследования: **теоретические** - изучение психолого-педагогической литературы по проблеме спортивной тренировки и особенностей тренировочного процесса юных самбистов; анализ и обобщение документальных материалов (протоколы соревнований, программы); **эмпирические** - педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогические контрольные испытания; метод экспертных оценок, определяющий техническую подготовленность; педагогическое внушение; определение функционального состояния организма юных спортсменов (МПК и PWC₁₇₀); методы математической статистики.

Исследование проводилось с 2001 по 2005 гг. в три основных этапа.

Первый этап (2001-2002 гг.) - **поисковый**. Изучались и анализировались психофизиологические, психолого-педагогические источники, диссертационные работы по проблеме исследования; современные научно-практические системы, методы обучения и воспитания в специализированных детско-юношеских школах и спортивных клубах по единоборствам; определялись методологические и теоретические основания исследования, противоречия, цель, объект, предмет, формулировалась гипотеза, и определялись задачи исследования.

Второй этап (2002-2004 гг.) - **основной**. Проведен педагогический эксперимент с целью обоснования эффективности процесса подготовки юных самбистов 12-14 лет с использованием методов и приемов педагогического внушения в учебно-тренировочном занятии.

Третий этап (2004-2005 гг.) - **заключительный**. Осуществлялась проверка точности полученных результатов, обобщались материалы исследований, сформулированы выводы, выполнено оформление диссертационного исследования.

База исследования. Основной базой исследования, где получен экспериментальный массив, явилась ДЮСШ г. Шадринска. В исследовании приняли участие 34 юных спортсменов-самбистов в возрасте 12-14 лет. Для исследования было сформировано две группы – экспериментальная – 16 человек и контрольная – 18 человек. Педагогический эксперимент длился 8 месяцев.

Научная новизна исследования. Результаты исследования вносят ряд новых положений в систему спортивной подготовки юных самбистов:

- установлена прямая закономерность влияния педагогического внушения на повышение физической подготовленности, которая заключается в более эффективном развитии физических качеств - скорости, силы, координации и выносливости у юных самбистов;

- выявлено, что педагогическое внушение применяемое в тренировочном процессе юных самбистов 12-14 лет существенно улучшило показатели МПК и PWC_{170} - основных индикаторов функционального состояния организма спортсменов;

- доказано целесообразность использование педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе для роста технико-тактических показателей юных самбистов;

- установлено позитивное влияние педагогического внушения на компоненты психического состояния юных самбистов.

Теоретическая значимость исследования:

- дано определение понятия «педагогического внушения в спорте, под которым понимается процесс педагогического воздействия на эмоционально-волевую сферу с целью совершенствования волевых, физических и технических качеств юных спортсменов»;

- определена закономерная взаимосвязь педагогического внушения с ростом физической, технической подготовки, что говорит о высоких потенциальных возможностях использования педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе юных самбистов;

- определен закономерный характер воздействия педагогического внушения на содержательную часть учебно-тренировочных занятий, что способствует формированию позитивного психического состояния юных самбистов, оптимизируя тем самым психоэмоциональное состояние занимающихся, что создает дополнительный резерв для роста их спортивно-технического мастерства.

Практическая значимость исследования. Совокупность положений и выводов, полученных в диссертации, может быть использована в работе, направленной на повышение эффективности профессиональной деятельности педагога спортивного профиля, работающего с детьми. Выводы и рекомендации, полученные в результате исследования, могут быть включены в спецкурсы для студентов академий, институтов и техникумов физической культуры, тренерских факультетов педагогических институтов, а также слушателей факультетов повышения квалификации работников физической культуры.

Достоверность и обоснованность научных результатов и выводов исследования определяются: логикой исходных методологических посылок, основанных на положениях системного подхода; разнообразным использованием психолого-педагогической информации; сравнительным анализом данных, полученных с помощью независимых методов психолого-педагогического исследования; адекватных его предмету, анализом спортивно-педагогической практики и положительного опыта; подтверждением концептуального соответствия использованных методов задачам и спецификой этапов исследовательской работы; подтверждением гипотезы конкретными теоретическими и практическими результатами; достижением позитивных, статистически значимых изменений в процессе спортивной подготовки юных самбистов экспериментальной группы в сравнении с контрольной; количественным и качественным анализом результатов исследования.

Апробация работы и внедрения результатов исследования. Основные теоретические положения и результаты экспериментальных исследований докладывались и рассматривались на Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 65-летию ШГПИ, «Актуальные проблемы модернизации высшего педагогического образования» в 2004 г., Materials of final international scientifically-practical conference "The Science: theory and practice. Vol 17. Economic sciences", на межрегиональной научно-практической конференции "Проблемы личностного образования: культурологический, психолого - педагогический, технологический аспекты" 24 ноября 2005 года в г. Шадринске, на региональной научно-практической конференции «Здоровье,

физическое развитие и образование: состояния, проблемы и перспективы» 19-21 октября 2005 года в г. Екатеринбурге, на международной научно-практической конференции «Совершенствование системы социально-педагогического образования в современных условиях» 17 ноября 2005 года, г. Шадринск, на Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и детско-юношеский спорт, как средства развития дополнительного образования: опыт, перспективы, сотрудничество», г. Екатеринбург, 2006, на Всероссийской научно-практической конференции «Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века» г. Ижевск, 2006 год, на Международной научно-практической конференции «Восстановительная медицина, физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе» г. Архангельск, 2006 год.

Результаты исследования внедрены в практику работы спортивного клуба «Дружба», ДЮСШ г. Шадринска.

Положения, выносимые на защиту:

1. В отличие от традиционного взгляда на тренировочный процесс, мы считаем, что целенаправленное использование в процессе спортивной подготовки юных самбистов педагогического внушения благоприятно влияет на динамику автоматизации технических действий юных спортсменов, что, в свою очередь, способствует снижению у них срывов при выполнении технико-тактических действий, повышает качество оценки выполненных бросков во время тренировок и соревнований.

2. Отказываясь от ставшего традиционным и устоявшимся мнением среди тренеров по самбо, что успех выступления спортсмена, в том числе и юных, зависит в первую очередь от уровня их физической и технической подготовленности, мы утверждаем, что не менее важным является в успехе спортсмена и уровень его умения целенаправленно настраиваться на точное выполнение технических приемов, что существенно повышает его «боевую» психологическую устойчивость.

3. В отличие от сложившегося мнения в теории и практике спортивной подготовки юных самбистов, что использование в тренировочном процессе методов педагогического внушения не играет существенного значения в росте их спортивных результатов, мы утверждаем, что юные самбисты не только хорошо усваивают методы саморегуляции, самоприказов, самовнушения, идеомоторную тренировку, что позволяет им значительно повысить как специальную физическую подготовку, так и рост спортивных результатов.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, библиографического списка, приложений. Список используемой литературы содержит 268 наименований, в тексте - 19 таблиц. По проблеме исследования опубликовано 10 работ.

Основное содержание диссертации

Во **введении** обосновывается выбор темы исследования, ее актуальность, показывается степень ее разработанности в научной литературе; определяется

объект, предмет исследования; формулируются цели, задачи, гипотеза и методологические основы исследования; аргументируются новизна, научная и практическая значимость работы, излагаются положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Спортивная подготовка юных самбистов подросткового возраста как педагогическая проблема»** дается характеристика состояния исследуемой проблемы в теории и практике спорта. В ней приводятся основополагающие понятия исследования, рассматриваются точки зрения ученых (Г.С. Туманян, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, А.П. Исаев, О.А. Сиротин, А.В. Еганов, Н.Ж. Булгакова, Я.К. Коблев, И. Тер-Ованесян, Ю.А. Шулика, А.Г. Станков) на проблему повышения эффективности спортивной подготовки юных спортсменов.

Используемые в процессе многолетней подготовки спортсменов методы обучения условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические, с помощью которых и осуществляется педагогическое воздействие. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки.

Подбор методов должен строго соответствовать поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специфическим принципам спортивной тренировки, возрастным и гендорным особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности. Мы в своей работе исходили из предположения о том, что совершенствование тренировочного процесса юных самбистов возможно в связи с разработкой такой специфической формы словесного метода как педагогическое внушение. В силу специфики спортивной деятельности и малоизученности проблемы использования словесного воздействия тренера в форме внушения в тренировочном процессе, это направление теоретического изучения представляло для нас наибольший интерес.

Рассмотрены основные понятия, связанные с возможностью использования педагогического внушения в тренировочном процессе юных самбистов:

-педагогическое внушение - форма словесного гетеродействия в процессе спортивной тренировки, включенная в комплекс педагогических воздействий, направленная на управление психическим состоянием спортсменов и, как следствие, уровнем их сенсорной, интеллектуальной и двигательной активности в учебно-тренировочном процессе;

-текст педагогического внушения - вербальные структуры, выделенные по функциональному признаку (обладающие функциональной самостоятельностью), удовлетворяющие требованиям связности и цельности.

В качестве главного основания использования педагогического внушения нашей опытно-экспериментальной работы выступают морфологическая и динамическая парадигмы психологической теории речевой деятельности, которая понимается как особо моделируемая деятельность, основывающаяся

на психолингвистических механизмах кодирования и декодирования текста воздействия и при которой создаются оптимальные условия эффективного решения задач учебно-тренировочного занятия. (Леонтьев А.А., Супрун А.Е.).

Для руководства тренировочной деятельностью спортсмена, его обучения и воспитания тренер в первую очередь использует методически разработанные формы речевого общения: убеждение, разъяснение и внушение. Понятие и определение внушения в педагогике и психологии спорта неоднозначны. Обычно внушение представляют как психологическое воздействие или влияние (главным образом, словесное) одного человека на другого, которое обуславливает психическое внутреннее состояние последнего.

Некоторые исследователи под внушением подразумевают различные способы вербального и невербального эмоционально окрашенного воздействия на человека с целью создания у него определенного психо-эмоционального состояния или побуждения к определенным действиям.

В психологии внушение называют суггестией, под которой понимается процесс воздействия на психическую сферу человека, связанный со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием целенаправленного активного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта.

Внушение осуществляется в форме гетеросуггестии и аутосуггестии вербальными и невербальными (жесты, мимика и др.) средствами. Внушение могут проводить индивид или группа людей. Объектом гетеросуггестии может быть как отдельный человек, так и группа. Аутосуггестия предполагает объединение в одном лице суггестора и суггеренда.

Эффективность внушения предопределяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является внушаемость суггеренда. Под внушаемостью понимается степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушаемому воздействию, или как готовность изменить поведение не на основании разумных логических доводов или мотивов, а по одному лишь требованию или предложению, которое исходит от другого лица или группы людей.

К числу свойств личности, благоприятствующих повышенной внушаемости, относятся: неуверенность в себе, низкая самооценка, чувство собственной неполноценности, стеснительность, робость, тревожность, доверчивость, впечатлительность, слабость логического мышления, медленный темп психической деятельности и т.п.

К факторам, влияющим на повышение индивидуальной внушаемости, относятся: низкий уровень осведомленности, компетентности в обсуждаемом вопросе, малая степень значимости его для личности; дефицит времени для принятия решений; психофизическое состояние субъекта (при сильном

эмоциональном возбуждении, стрессе, в покое и релаксации, утомлении и др.); возраст суггеренда; влияние группового давления; сильная увлеченность субъекта идеей или деятельностью способствует повышению внушаемости.

Важным фактором, определяющим эффективность внушения, являются отношения, складывающиеся между проводящим внушение и внушаемым (авторитетность, доверие, зависимость). В педагогической практике определено, что чем выше авторитет педагога для учащихся, тем большее значение имеет каждое сказанное им слово, тем выше восприимчивость внушений у учеников. По методам реализации внушение принято подразделять на прямое и косвенное, по способу реализации - на преднамеренное и непреднамеренное. Прямое внушение характеризуется открытостью цели и прямой направленностью на человека, группу людей. Косвенное воздействие происходит опосредовано через кого-либо или что-либо.

Внушение может быть как преднамеренным (характеризующееся наличием конкретной цели), так и непреднамеренным. Следовательно, применение целенаправленного внушения (преднамеренного внушения) в спортивной практике, основано на психофизиологических механизмах снижения уровня критичности человека к словесным формулам суггестора (субъекта внушения), пользующегося у суггеренда (объекта внушения) непререкаемым авторитетом.

В настоящее время все больше исследователей отмечают важность способа конструирования сообщений, как одного из факторов эффективного внушения. Этот способ подразумевает аргументированность, сочетание логических и эмоциональных компонентов, подкреплённых другими воздействиями. Чем конкретнее речь, тем ярче зрительные представления. Слова, смысл которых конкретен, обладают большей суггестивной силой, чем слова с абстрактным смыслом (видимо, потому что и т.д.). Чем выше степень абстракции при описании образа, тем меньше его суггестивное воздействие. Интонация произношения словесных формул воздействия должна соответствовать желаемому эффекту. Формулы успокоения следует произносить мягко, плавно, спокойно, а формулы возбуждения - жестко, отрывисто, утверждающе.

Метод внушения достаточно полно разработан в психотерапевтической практике. Приемы психотерапевтического воздействия порой нецелесообразно и необоснованно переносятся в спортивную деятельность без учета особенностей объекта и предмета воздействия при этом использование вышеперечисленных форм словесного воздействия рассматривается в основном в условиях гипнотического состояния, релаксации или при относительной физической пассивности, что затрудняет использование этих методов непосредственно в тренировочном процессе и требует участие специалиста-психолога.

Мы в своей работе рассматриваем возможности использования внушения в состоянии бодрствования.

Многочисленными исследованиями, посвященными вопросу использования внушения в спортивной практике (Е.Т. Знаменская, А.Ц. Пуни, В.А. Никифоров), показано влияние внушения на результативность спортивной деятельности, и в частности, на техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку спортсмена.

Многими исследователями (С.П. Шклярчук, К.Р. Ставицкий, Н.В. Мишнавский) показано значение методов вербального воздействия (гипносуггестия, императивный метод, рациональное внушение) для оптимизации психических состояний, формирования значимых целевых и мотивационных установок.

Анализ психолого-педагогической, методической литературы показал, что педагогическое внушение в учебно-тренировочном процессе реализуется:

а) в технической подготовке (психорегулирующая, психомышечная, идеомоторная тренировки, гипноз);

б) в тактической подготовке (гипноз, психорегулирующая тренировка);

в) в физической подготовке:

- при воспитании скоростных способностей (гипноз, самовнушение, саморегуляция);

- при воспитании выносливости (гипноз, самостимуляция, самомобилизация в виде самоприказов, саморегуляция),

- при воспитании гибкости (активное самовнушение);

г) в восстановлении, при значительных утомлениях и переутомлениях (гипноз, внушенный сон-отдых).

Обобщая проблемы спортивной подготовки юных самбистов, мы пришли к выводу, что повышение качества тренировочного процесса их подготовки во многом зависит от применения эффективных средств. Так как вся тренировка от начала и до конца состоит из специальных заданий и упражнений, то чем рациональнее будут подобраны задания, чем выше будет их полезный результат, который может в конечном итоге выразиться в сокращении сроков подготовки самбиста и повышении спортивного мастерства при меньшей затрате энергетических ресурсов организма подростков.

Во второй главе **«Организация и методика исследования»** мы рассматриваем технологические аспекты использования педагогического внушения как средства повышения эффективности спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет в процессе экспериментальной работы.

В исследовании приняли участие юные самбисты 12-14 лет ДЮСШ города Шадринска, занимающиеся в учебно-тренировочных группах второго года обучения по рекомендованным для ДЮСШ программам. Занятия проводились четыре раза в неделю во второй половине дня по полтора часа.

Всего было сформировано 2-е группы одна - экспериментальная, состоящая из 16 юных спортсменов, другая контрольная - состоящая из 18

занимающихся. Идентичность экспериментальных групп была обусловлена: уровнем физического развития, паспортным возрастом, относительно одинаковым уровнем физической и технической подготовленности, уровнем мотивации и степенью внушаемости. Исходное тестирование было проведено в начале подготовительного периода, повторное тестирование проводилось после восьми месяцев тренировок.

В экспериментальной группе педагогическое внушение осуществлялось непосредственно тренером, когда спортсмены находились в бодрствующем состоянии.

Структура словесного гетеродействия включала две части. Первая часть вербального воздействия была направлена на создание необходимого психофизического состояния, обеспечивающего условия повышенной внушаемости. Мы использовали формулы внушения, вызывающие легкость, невесомость, то есть мобилизующие, а формулы внушения, вызывающие тяжесть и тепло, то есть развивающие тормозные процессы, не использовали. Словесные формулы излагались тренером в спокойной естественной форме, несколько пониженным тоном. После каждой формулы выдерживалась пауза 3- 4 сек, во время которой спортсмены мысленно вызвали у себя образные представления о сказанном. Продолжительность словесного воздействия в первой части составляла 20-30 сек.

Вторая часть вербального воздействия была направлена на готовность спортсмена выполнять предстоящую задачу. Перед выполнением упражнения использовались формулы активизации. Активизация состояния достигалась за счет включения кратких формул, имеющих четкое целевое назначение, - формул намерения, носящих характер призыва, понятных для восприятия спортсменов («Ты сможешь», «Ты сумеешь», «Ты готов»).

Во время выполнения упражнений тренером использовались формулы поддержания (например, «Ты - победитель»), а спортсменом - формулы-образы («Я - скорость...» «Я - сила...»). Словесные формулы произносились в эмоциональной форме, повышенным тоном с целью активизации общего эмоционального настроя как важного побудительного компонента к деятельности.

После выполнения упражнений мы использовали формулы на мышечное расслабление, которые снимают нервное напряжение во время тренировки и по ее окончании. Словесные формулы носили положительный характер, излагались тренером в спокойной размеренной форме, пониженным тоном. После каждой формулы выдерживалась пауза 3-4 сек., во время которой спортсмены мысленно вызвали у себя представления и ощущения о сказанном.

Разработанные формулы педагогического внушения синтезировались с психологическими методиками: идеомоторной тренировкой, самовнушением. Юные самбисты обучались приемам идеомоторной тренировки,

способствующие воспитанию умений вызывать и анализировать двигательно-мышечные представления о движении и действии.

Эффективность использования педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе самбистов оценивалась путем сравнения показателей физической, технической подготовленности, функционального состояния, а также некоторых показателей психического состояния в группах до и после экспериментальной работы.

Педагогические контрольные испытания проводились с целью выявления уровня развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации). Использовались общепринятые в физическом воспитании тесты: бег 30 метров с низкого старта, подтягивание в висе на высокой перекладине, бег 800 метров по стадиону, челночный бег 3x10 метров.

Метод экспертных оценок включал экспертную оценку ведущими специалистами в борьбе самбо уровня технической подготовленности занимающихся.

Методы определения функционального состояния - МПК (максимальное потребление кислорода), субмаксимальный тест PWC_{170} .

При определении МПК испытуемому рекомендовалась велоэргометрическая нагрузка (ЧСС после вработывания должна находиться между 120-170 уд/мин) в течение не менее 5 минут. ЧСС регистрируется на 5-й минуте работы. Расчет МПК проводился по специальной номограмме И. Астранда.

Субмаксимальный тест PWC_{170} выполнялся следующим образом: испытуемый подвергался двум нагрузкам разной мощности (W_1 и W_2) на велоэргометре продолжительностью 5 мин каждая с отдыхом 3 мин. Нагрузка подбиралась с таким расчетом, чтобы получить несколько значений пульса в диапазоне 120 - 170 уд / мин в конце каждой нагрузки определяется ЧСС (соответственно f_1 и f_2).

Для определения психического состояния мы в своем исследовании использовали методику «Градусник» (адаптированный нами тест), используемый в ряде работ (В.В. Королев, 2001) и ЧСС (оценка вегетативных функций). Юным самбистам предлагалось оценить различные показатели: «готовность к высшим достижениям», «настроение», «значимость предстоящей деятельности», «желание тренироваться», «уверенность в себе».

Для оценки степени выраженности нервно-психического напряжения (НПН) юных самбистов в структуре тренировочного процесса нами был использован опросник НПН Т.А. Немчина, Опросники психического состояния А.О. Прохорова, К. Хокка и Х. Хесса.

В главе третьей «Динамика спортивной подготовки юных самбистов в учебно-тренировочном процессе на основе применения педагогического внушения» рассматриваются результаты влияния педагогического внушения на процесс физической подготовки юных самбистов, показатели их

функционального состояния, а также на техническую и психическую подготовленность.

Анализируя результаты **физической подготовленности** юных самбистов 12-14 лет, мы выявили, что в беге на 30 метров с низкого старта, мы получили существенные и достоверные сдвиги в конце эксперимента в обеих группах. Улучшение результатов в беге на 30 метров у юных самбистов экспериментальной группы составило 9,5% ($P<0,01$). В контрольной группе эти изменения были значительно меньше - 4,2% ($P<0,01$) (см. табл.1). Мы полагаем, что причина такой неравномерности развития скоростных качеств юных самбистов заключается в умении быстрее включить в работу нервно-мышечный аппарат у юных самбистов экспериментальной группы, занимающихся с применением методик педагогического внушения, по отношению к контрольной группе.

Значимые изменения в сравнении с исходными показателями отмечаются и в уровне развития силы юных самбистов (см. табл. 1).

Тест, характеризующий силовые способности (подтягивание), показал, что исходные результаты юных самбистов экспериментальной и контрольной групп не имели существенных различий.

Таблица 1

Результаты исследования физической подготовленности юных самбистов 12-14 лет (экспериментальная группа-16, контрольная группа-18 человек)

Тесты	Экспериментальная группа (n=16)				Контрольная группа (n=18)				между группами	
	Исход.	Конеч.	t	P	Исход.	Конеч.	t	P	t	P
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$			$X_3 \pm m_3$	$X_4 \pm m_4$				
1. Бег 30 м, с.	6,0 \pm 0,1	5,4 \pm 0,1	5,7	<0,01	6,0 \pm 0,1	5,7 \pm 0,1	3,1	<0,01	5,3	<0,01
2. Подтягиван. (кол-во раз)	6,0 \pm 0,4	9,4 \pm 0,5	5,3	<0,01	5,8 \pm 0,4	6,8 \pm 0,3	2,0	>0,05	12,8	<0,01
3. Челночный бег 3x10 м, с.	8,4 \pm 0,1	8,1 \pm 0,1	3,6	<0,05	8,5 \pm 0,1	8,2 \pm 0,1	1,6	>0,05	1,3	>0,05
4. Бег 800 м, с.	230 \pm 3,8	214 \pm 2,2	2,5	<0,05	231 \pm 3,6	223 \pm 3,1	1,7	>0,05	2,4	<0,05

После завершения эксперимента мы отмечаем увеличение количества подтягиваний у всех испытуемых, однако, в экспериментальной группе этот сдвиг произошел на 36,2% ($P<0,01$), в контрольной значительно меньше - на 14,7% ($P>0,05$). Лучший результат - 13 раз - показан в экспериментальной группе, худший - 4 раза, отмечается в контрольной. Это можно объяснить более развитым умением за счет экономизации энергозатрат в преодолении усталости, возникающей во время выполнения подтягиваний, и непосредственного влияния мобилизационных формул педагогического внушения.

Таким образом, анализ данных, полученных после восьми месяцев тренировочных занятий с использованием педагогического внушения, позволяет сделать заключение о том, что методики педагогического внушения оказывают позитивное влияние на прирост в показателях уровня развития скоростных и силовых качеств юных самбистов.

Результаты исследования координационных способностей юных самбистов (см. табл. 1) показали, что в конце эксперимента отмечены положительные изменения в обеих группах, однако в экспериментальной группе эти изменения более существенны и достоверны - на 3,6% ($P < 0,05$), по отношению к результатам в контрольной группе - 1,9% ($P > 0,05$).

Значительные изменения были отмечены нами и в показателях уровня развития общей выносливости у самбистов экспериментальной группы. После восьми месяцев тренировок с использованием приемов и методики педагогического внушения в структуре тренировочных занятий показатели прироста выносливости в экспериментальной группе возросли в среднем в два раза в сравнении с контрольной группой (0,16 и 0,08 соответственно), $p < 0,01$ (см. табл. 1).

Таким образом, результаты исследования дают основание утверждать, что применение педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе юных самбистов оказывает положительное влияние на рост показателей физической подготовки. Отсюда следует, что включение педагогического внушения в процесс спортивной подготовки способствует наиболее быстрому росту физических качеств, столь важных для овладения рациональной техникой сложнокоординационных движений в борьбе самбо и роста спортивного мастерства в бudoдзю.

Качественный анализ показателей физической подготовленности, позволил выявить некоторые особенности динамики изучаемых показателей. В группе, занимающейся с использованием разработанной методики педагогического внушения, наиболее выражен прирост в показателях реализации силовых способностей и показателях общей выносливости юных самбистов, а наименее – в показателях координационных способностей.

Для оценки **функционального состояния** организма юных самбистов особенно важно исследование показателей МПК. Учитывая, что в течение дня соревнований может быть проведено от 4 до 6 схваток, работа без отдыха может длиться при высокой интенсивности около 4 минут, величина максимального потребления кислорода является очень показательной.

Сопоставляя конечные результаты показателей максимального потребления кислорода юных самбистов, мы отмечаем, что исходные данные (МПК) были примерно одинаковы и не имели существенных различий между собой (см. табл. 2). В конце исследования мы наблюдаем, что произошло увеличение показателя в обеих группах. Нужно отметить, что в экспериментальной группе, где применялись методы педагогического

внушения, произошли более значимые изменения - 4,1% ($P<0,01$), чем в контрольной - 2,1% ($P<0,05$).

Значимые изменения произошли и в показателях физической работоспособности юных самбистов экспериментальной группы: на $37,6 \pm 16,8$ кгм/мин (см. табл. 2). Это позволяет говорить о том, что педагогическое внушение явилось оптимальным и результативным в процессе подготовки юных самбистов.

Таблица 2

Изменение показателей МПК (л/мин) и физической работоспособности PWC_{170} (кгм/мин) у юных самбистов в течение экспериментального тренировочного цикла (экспериментальная группа-16, контрольная группа-18 человек)

Метод.	Экспериментальная группа (n=16)				Контрольная группа (n=18)			
	Исход.	Конеч.	t	P	Исход.	Конеч.	t	P
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$			$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
МПК	$2,9 \pm 0,1$	$3,0 \pm 0,1$	2,9	$<0,01$	$2,9 \pm 0,1$	$2,9 \pm 0,1$	2,7	$<0,05$
PWC_{170}	$841,2 \pm 12,6$	$879,9 \pm 11,8$	2,2	$<0,05$	$842,5 \pm 9,9$	$862,2 \pm 9,0$	1,5	$>0,05$

Можно утверждать, что использование педагогического внушения в тренировочных занятиях юных самбистов существенно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствуя значительному росту уровня физической подготовленности, повышению уровня функционального состояния и оптимизации восстановительных процессов.

В диссертации рассмотрены вопросы влияния педагогического внушения на рост **спортивно-технических результатов**. Для определения уровня технической подготовленности спортсменов нами был использован метод экспертных оценок. Динамика уровня технической подготовленности представлена на рисунке 1. Если условно принять средний и высокий уровень технической подготовленности спортсменов за качественную техническую подготовленность, то результаты эксперимента будут следующими (табл.3)

Таблица 3

Качественная техническая подготовленность юных самбистов (%)
(экспериментальная группа-16, контрольная группа-18 человек)

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
Исходные	Конечные	изменение	Исходные	Конечные	изменение
25	100	увеличение 75	16,7	88,9	увеличение 72,2

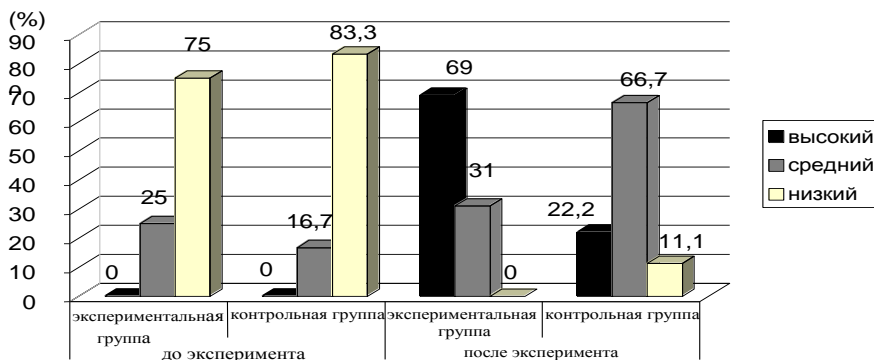


Рис. 1. Динамика технической подготовленности юных самбистов 12-14 лет (экспериментальная группа-16, контрольная группа-18 человек)

Из таблицы 3 видно, что количество спортсменов, имеющих качественную техническую подготовленность, в экспериментальной и контрольной группах увеличивается на 72,2 и на 75%, т.е. произошло примерно равное увеличение. Но при этом необходимо отметить, что:

1. Количество спортсменов с качественной технической подготовленностью в экспериментальной группе на 11,1% больше, чем в контрольной группе.

2. В экспериментальной группе все спортсмены (100%) приобрели качественную техническую подготовленность, а в контрольной только – 88,9%.

3. В экспериментальной группе количество спортсменов с высокой технической подготовленностью на 46,5% больше, чем в контрольной.

4. В контрольной группе количество спортсменов с низким уровнем технической подготовленности – 11,1%, тогда как в экспериментальной группе такие спортсмены отсутствуют.

Произведя корреляционный анализ между общей физической и технической подготовленностью юных самбистов 12-14 лет в экспериментальной группе, где проводились тренировочные занятия с применением педагогического внушения, мы выявили достаточно высокую степень корреляции (см. табл. 4). В контрольной группе связи между исследуемыми показателями значительно менее выражены.

Таким образом, по нашему мнению наиболее тесная связь по всем показателям у испытуемых экспериментальной группе является результатом внедрения в учебно-тренировочный процесс методики педагогического внушения. В контрольной группе, где методика педагогического внушения не

использовалась, мы наблюдаем проявление слабой по некоторым показателям отрицательной связи ($r < r_{\text{крит.}}$).

Таблица 4

Коэффициент корреляции между общей физической и технической подготовленностью в экспериментальной (16 человек) и контрольной (18 человек) группах юных самбистов 12-14 лет

Группа	n	$r_{\text{крит.}}$ при $P=0,05$	Бег 30 м с низкого старта	Подтягивание в висе на перекладине	Бег 800 м	Челночный бег 3x10 м
Экспер.	16	0,5	0,7	0,5	0,6	0,6
Контр.	18	0,4	0,3	-0,2	0,1	0,1

Для успешного выступления на соревнованиях у юных самбистов должны синтезироваться двигательные и психические (волевые) качества.

С целью определения психического состояния юных самбистов им предлагалось оценить различные показатели: «готовность к высшим достижениям», «настроение», «значимость предстоящей деятельности», «желание тренироваться», «уверенность в себе».

Анализ полученных данных о влиянии педагогического внушения на компоненты психического состояния юных самбистов выявил положительную тенденцию в изменении компонентов психического состояния перед выполнением упражнений на развитие физических качеств юных самбистов (см. табл. 5).

Таблица 5

Динамика показателей психического состояния юных самбистов экспериментальной группы (16 человек) с применением педагогического внушения перед выполнением упражнений на развитие силовых качеств

психическое состояние /ЧСС	Исход.	Конеч.	%	t	P
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$			
«Настроение»	47,2 \pm 1,8	79,9 \pm 2,1	41,1	12,1	<0,01
«Желание соревноваться»	48,5 \pm 1,7	80,2 \pm 1,8	39,6	12,5	<0,01
«Готовность к высшим достижениям»	46,1 \pm 1,9	80,9 \pm 1,9	43,1	12,9	<0,01
«Значимость предстоящей деятельности»	47,8 \pm 1,7	79,8 \pm 2,1	40,2	11,9	<0,01
«Уверенность в себе»	49,5 \pm 1,7	81,8 \pm 1,9	39,5	12,3	<0,01
ЧСС. уд. в мин.	12,5 \pm 0,2	12,7 \pm 0,2	2,1	1,1	>0,05

«Настроение» до внушающего воздействия было 47,2 \pm 1,8, после - 79,9 \pm 2,1 при значимом различии ($p < 0,01$). Компонент «желание

соревноваться» увеличился с $48,5 \pm 1,7$ до $80,2 \pm 1,8$ после внушающего воздействия ($p < 0,01$). «Готовность к высшим достижениям» имела значение до внушающего воздействия - $46,1 \pm 1,9$, после внушающего воздействия - $80,9 \pm 1,9$. Эти изменения также значимы ($p < 0,01$). В компоненте «значимость предстоящей деятельности» выявлена следующая динамика. До внушающего воздействия оценка была $47,8 \pm 1,7$, а после - $79,8 \pm 2,1$ при значимом различии ($p < 0,01$). «Уверенность в себе» у спортсменов увеличилась с $49,5 \pm 1,7$ до $81,8 \pm 1,9$ ($p < 0,01$). Частота сердечных сокращений изменилась с $12,5 \pm 0,2$ уд. мин. (за 10 секунд), до $12,7 \pm 0,2$ уд. мин. ($p > 0,05$).

Психическое состояние изменяется в положительную сторону в субъективных компонентах перед тестовыми упражнениями, направленными также и на проявления выносливости скоростных и координационных способностей, что говорит в пользу педагогического внушения в процессе подготовки юных самбистов.

Для анализа нервно-психического напряжения мы использовали опросник Т.А. Немчина, который позволял оценить выраженность НПН со стороны нервно-психической, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, дыхательной, выделительной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и функций организма. Результаты самонаблюдения спортсмена сравнивались с результатами наблюдений тренера.

Распределение участников эксперимента по группам в зависимости от показателей НПН отражено в таблице 6.

Таблица 6

**Показатели влияния педагогического внушения
на нервно-психическое напряжение юных самбистов 12-14 лет (%)**
(экспериментальная группа-16, контрольная группа-18 человек)

Степень НПН	Экспериментальная группа (n=16)		Контрольная группа (n=18)	
	Исход.	Конеч.	Исход.	Конеч.
Данное состояние отсутствует	12,5	25	11,1	11,1
Низкая выраженность НПН	25,0	43,8	27,8	22,2
Средние показатели НПН	56,3	25,0	50	38,9
Выраженность НПН выше среднего	6,2	6,2	11,1	16,7
НПН максимально выражено	-	-	-	11,1

После 8 месяцев тренировок с использованием разработанной методики педагогического внушения в структуре тренировочных занятий у юных самбистов экспериментальной группы обнаружены достоверные значительные изменения в сравнении с показателями контрольной группы в степени выраженности НПН. Кроме того, в контрольной группе нами было

зафиксировано значительное увеличение НПП в предсоревновательный период, а также при проведении контрольных тренировок по модели соревнований, что позволяет говорить о недостаточном уровне подготовленности к предстоящей деятельности

Таким образом, мы можем заключить, что применение в процессе спортивной подготовки приемов преднамеренного педагогического внушения способствуют формированию таких качеств юного самбиста как самообладание, эмоциональная устойчивость, способность длительное время сосредоточиваться, быстро принимать правильные решения.

Положительные качественные и количественные изменения в уровне спортивной подготовки юных самбистов, произошедшие в результате экспериментальной работы, позволяют предположить, что разработанная нами методика применения педагогического внушения в тренировочном процессе показала себя достаточно результативной.

В заключение диссертации сформулированы **выводы**:

1. Содержание формул словесного гетеродействия, содержащихся в педагогическом внушении, подбирается в соответствии со структурой и содержанием учебно-тренировочного занятия, содействует мотивации и позитивному психическому состоянию юных самбистов;

2. Реализация педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе юных самбистов 12-14 лет, позволяет существенно оптимизировать психоэмоциональное состояние занимающихся, что создает дополнительные резервы для роста их спортивно-технических результатов;

3. Наиболее целесообразным и эффективным представляется нам использование в учебно-тренировочном процессе юных самбистов 12-14 лет структуры словесного гетеродействия, включающей две части. Первая часть вербального воздействия направлена на создание необходимого психофизического состояния, вторая часть - на готовность спортсмена выполнять предстоящую задачу;

4. Формулы педагогического внушения необходимо синтезировать с психологическими методиками: идеомоторной тренировкой, самовнушением;

5. Применение методов педагогического внушения, самовнушения, идеомоторной тренировки в процессе спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет, позволяет значительно повысить их уровень физической подготовленности, физической работоспособности и психической устойчивости;

6. Целенаправленное использование педагогического внушения в процессе спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет способствует автоматизации технических действий, влияет на качество оценки выполняемых бросков во время тренировок и соревнований, что благоприятно сказывается на росте спортивных результатов;

7. Проведенный нами корреляционный анализ указывает на тесную взаимосвязь педагогического внушения с ростом физической и технической

подготовленности, что говорит о высоких потенциальных возможностях использования педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе юных самбистов 12-14 лет.

Данное исследование не исчерпывает полноты решения проблемы, и дальнейшее исследование может быть сосредоточено на разработке комплексного применения педагогического внушения, на более глубоком изучении его влияния в соревновательной деятельности в целях развития личности спортсмена.

Основные результаты исследования представлены в следующих публикациях:

1. Старцев А.А. Методика обучения тактике борцов-самбистов // Актуальные проблемы модернизации высшего педагогического образования: Материалы всеросс. науч.-практ. конф. – Шадринск: Изд-во ШГПИ, 2004г. – С. 253-254.

2. Старцев А.А. Применение педагогического внушения в процесс подготовки юных самбистов // Materials of final international scientifically-practical conference "The Science: theory and practice. Vol. 17. Economic sciences. - Praha: Publishing House "Education and Science" s.r.o.; Prague, Czechia - Dnepropetrovsk, Ukraine - Belgorod, Russian, 2005. – С. 24-27.

3. Старцев А.А. Воспитание физических качеств юных самбистов посредством педагогического внушения // Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы и перспективы: Материалы I регион. науч.-практ. конф. - Екатеринбург: Изд-во РГПУ, 2005г. – С. 114-115.

4. Старцев А.А., Жавкин Э.Б. Педагогические возможности использования внушения в деятельности педагога // Проблемы личностно-ориентированного образования: Культурологический, психолого-педагогический, технологический аспекты: Материалы Всеросс. науч.-практ. конф. - Шадринск: Изд-во ПО "Исеть", 2005г. – С. 69-70.

5. Старцев А.А. Личностно-ориентированные аспекты педагогического внушения // Проблемы личностно-ориентированного образования: Культурологический, психолого-педагогический, технологический аспекты: Материалы Всеросс. науч.-практ. конф. - Шадринск: Изд-во ПО "Исеть", 2005г. – С. 71-72.

6. Старцев А.А. Специфика педагогического внушения в тренировочном процессе самбистов подросткового возраста // Совершенствование системы социально-педагогического образования в современных условиях: Материалы междунар. науч.-практ. конф. - Шадринск: Изд-во ШГПИ, 2005г. – С. 114-118.

7. Старцев А. А., Прокопенко В. И. Спортивная подготовка юных самбистов с применением методов педагогического внушения: Методические рекомендации. - Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 2006 г. – 30 с.

8. Старцев А.А. Влияние педагогического внушения на динамику двигательных качеств юных самбистов // Мат. докл. всеросс. науч.-практ. конф. «Физическая культура и детско-юношеский спорт, как средства развития дополнительного образования: опыт, перспективы, сотрудничество». Екатеринбург, ОГ ФСО «Юность России», 2006 г. – С. 115-116.

9. Старцев А.А. Использование педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе у юных самбистов // Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века: Материалы II-ой всеросс. науч.-практ. конф. - Ижевск: - Изд-во, 2006 г. – принято в печать.

10. Старцев А.А. Педагогическое внушение в сфере спортивно-оздоровительной деятельности учащихся // Физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе: Материалы междунар. науч.-практ. конф. – Архангельск: - Изд-во ООО «Издательский центр СГМУ», 2006 г. – С. 81-82.

Подписано в печать 25.04.2006 г. формат 60х84/16. Бумага для множ.аппаратов.
Усл.печ.л. 1,5. уч.-изд.л. 1,75. Тираж 100 экз. Заказ №45.
Уральский государственный педагогический университет,
620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26.

Отпечатано в редакционно-издательском центре Шадринского
государственного педагогического института.
641870, Шадринск, ул. К-Либкнехта, 3.